

فريكة بالدجاج



إعداد

1. يُقلى البصل في مقلاة بواسطة الزيت النباتي حتى يصبح طرياً. يُضاف الماء، وخلطة كبسة الدجاج من ماجي ويترك حتى الغليان. تُضاف قطع الدجاج وتُطهى على نار متوسطة الحرارة حتى تنضج بالكامل. يُنزع الجلد بحرص وتوضع قطع الدجاج جانباً حتى تصبح دافئة.
2. تُضاف الفريكة إلى مرقة الدجاج وتطهى فوق نار من متوسطة إلى منخفضة الحرارة لمدة 40 دقيقة حتى يُمتص السائل وتصبح الفريكة طرية.
3. توضع الفريكة في صحن للتقديم وتُصف قطع الدجاج بالأعلى ثم تُرش بالمكسرات المحمّصة كزينة اختيارية.

المكونات

- كبير بصل
- م ك زيت نباتي
- مغلف خلطة الكبسة من ماجي®
- كبير دجاج كامل
- أكواب ماء ورد
- م ص التوابل والقرفة والأرض
- أكواب شوفان
- 1/2 2/1 كوب لوز

45 الدقائق

أشخاص 6

15.7 غ	Carbohydrates
244.94 كيلو سعرة حرارية	Energy
46.8 غ	Fats
31.1 غ	Fiber
35.18 غ	Protein
5.2 غ	Saturated Fats
208.16 مغ	Sodium
59.1 غ	Sugars